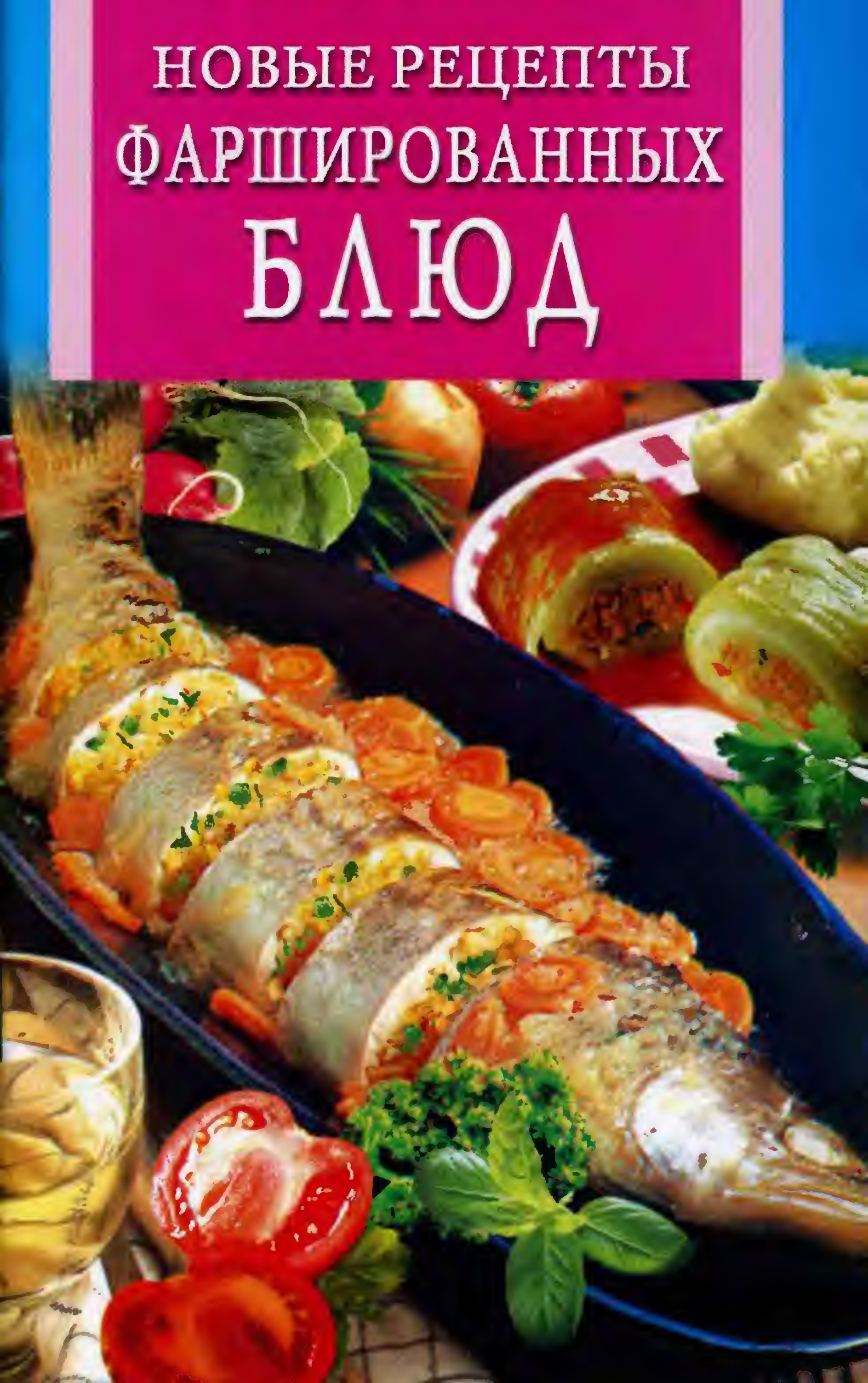

НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
ФАРШИРОВАННЫХ
БЛЮД

Новые рецепты фаршированных блюд

Ростов-на-Дону
ИД Владис
2006

ББК 36.91
Н 76

Н 76 Новые рецепты фаршированных блюд. Ростов-на-Дону: Издательский Дом «Владис», 2006. — 64 с.

ISBN 5-9567-0203-6

ISBN 5-9567-0203-6 ББК 36.91

ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ

ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА

➢ *индейка (2–2,5 кг), 200 г длиннозерного риса, 100 г миндаля, 100 г кураги, 100 г изюма, 5 ст ложек топленого масла, 1 ч. ложка корицы, 1 ч ложка кориандра, соль, зелень.*

Миндаль ошпарить кипятком и снять кожицу, изюм и курагу залить кипятком и отставить на 15 минут. Рис отварить до полуготовности в подсоленной воде. Изюм, курагу откинуть и обсушить на салфетке, добавить очищенный от кожицы миндаль и обжарить в течение 5 минут на масле. Смешать с рисом обжаренную курагу, изюм, миндаль, добавить топленое масло, молотую корицу и кориандр. Полученным фаршем наполнить подготовленную тушку индейки, зашить ее, обильно смазать маслом, положить в глубокую сковороду, влить полстакана горячей воды и жарить в духовке, периодически поливая соком. Готовую птицу разрубить на куски, вокруг на блюде разложить начинку, украсить зеленью.

ИНДЕЙКА, ФАРШИРОВАННАЯ ПЕЧЕНЬЮ

➢ *индейка (2–2,5 кг), 500 г печени, 500 г ядер грецких орехов, 4 ломтя белого батона, 4 яйца, 70 г сливочного масла, 100 мл молока, соль и перец по вкусу.*

Печень (говяжья, свиная, птичья) обжарить в масле до полуготовности, пропустить через мясорубку два раза. Орехи истолочь в ступке в однородную массу и соединить с печенью, батоном, размоченным в молоке, отжатым и про-

пущенным через мясорубку, и размягченным маслом. Поперчить, посолить, хорошо вымешать и нафаршировать этой смесью зоб индейки и брюшную полость. Зашить отверстия, обмазать индейку маслом. Положить на противень и зажаривать в духовке 1,5–2 часа, часто поливая образовавшимся соком.

ФАРШИРОВАННАЯ УТКА

> *утка (1,5–2 кг), 500 г кисло-сладких яблок, 100 г гречневой крупы, 1 яйцо, 100 г репчатого лука, соль, перец по вкусу.*

Утку выпотрошить и натереть снаружи и изнутри луковым соком, смешанным с солью и перцем, и оставить на 25–30 минут.

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой и отварить до полуготовности. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. Смешать вместе яблоки, гречневую кашу и яйцо, перемешать и наполнить брюшную полость утки. Положить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке при 200 °С 40–50 минут, затем перевернуть на брюшко и запекать еще 30–35 минут, часто поливая утку образовавшимся соком.

ФАРШИРОВАННАЯ УТКА (ДЛЯ М/В ПЕЧИ)

> *утка (1,5–2 кг), 1 лимон, 400 г кисло-сладких яблок, 300 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, специи, соль и перец по вкусу.*

Тушку утки (желательно молодой), опалить, очистить, вымыть, обсушить салфеткой и натереть 1 ст. ложкой сока лука, солью и перцем, отложить на 30–40 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. С лимона снять цедру на мелкой терке и выдавить сок, добавить сок и цедру к яблокам. Лук очистить, вымыть, нарезать кубиками, одну половину добавить к яблокам. Яблоки, лук, специи (тимьян, майоран), соль и

перец перемешать и начинить утку, зашить брюшко. Утку положить в глубокую посулу для микроволновой печи и запекать на полную мощность 25–30 минут, переворачивая утку каждые 10 минут.

Утку вынуть. Вторую половину лука, нарезанную морковь и корень сельдерея перемешать, посолить, поперчить, положить в утиный жир, сверху положить утку и запекать еще 25–30 минут, не забывая ее переворачивать, попробовать вилкой на готовность. Затем переложить утку на фольгу, плотно закрыть и отложить на 10–15 минут. При подаче вынуть нитки и залить тушеными овощами.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

> *курица (900–1000 г), 300 г мяса, 2 яйца, 50 г изюма, 100 г риса, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, специи, соль и перец по вкусу.*

Курицу обработать, вымыть, сделать спинной надрез и снять с костей кожу с мякотью. От костей отделить оставшееся мясо, кости залить холодной водой и сварить бульон с добавлением половины лука, моркови, соли и специй.

Отделенное от костей мясо и мясо свинины или говядины пропустить через мясорубку два раза. Рис промыть и отварить до полуготовности. Вторую половину лука мелко нашинковать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Изюм запарить на 5–10 минут. Яйца взбить с молоком. Смешать подготовленные продукты, заправить солью, перцем, специями.

Этим фаршем наполнить снятую посоленную и поперченную кожу. Зашить спинной разрез и уложить курицу разрезом кверху в глубокую форму для духовки, подлить бульон и тушить под закрытой крышкой 35–40 минут, затем открыть крышку и запекать еще 30–40 минут. Выложить целую курицу на блюдо, снять нитки и украсить кружками вареной моркови и зеленью.

Фаршированную таким образом курицу можно не только жарить, но и варить или тушить. Вареная фаршированная курица становится особенно сочной.

КУРИНЫЕ РУЛЕТЫ

➢ *4 шт. куриных окорочков, 50 г твердого сыра, 50 г моркови, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Разрезать окорочка вдоль и вынуть косточку, мясо отбить, немного посолить, поперчить. Положить на мясо по ломтику сыра, равномерно распределить тертую морковь, раздавить зубчик чеснока. Мясо скрутить рулетиком, обвязать кулинарной нитью и обжарить в глубокой сковороде на сливочном масле. Затем подлить 0,5 стакана воды и тушить на открытом медленном огне 40–50 минут. Охладить, снять нитки, подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Вместо начинки можно предложить другие варианты: запаренный урюк с добавлением красного перца и других специй или чернослив без косточек с корицей.

КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

➢ *2 шт. куриного филе (белого мяса), 1 ч. ложка зелени укропа и петрушки, 80 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, специи, соль, перец по вкусу.*

С куриной тушки снять кожу с грудки, вырезать большое и малое филе с плечевой косточкой; если есть готовое филе, то необходимо только разделить большое и малое филе. Каждое филе отбить, посолить, поперчить, чуть посыпать порошком карри или другими специями. На малое филе положить половину масла, растертого с зеленью, завернуть так, чтобы при нагреве масло не могло вытечь, затем завернуть все в большое филе, придавая грушевидную форму.

Обвалять котлету во взбитом яйце, в сухарях, снова в яйце и в сухарях. Жарить во фритюре 3–4 минуты, а потом в духовке 2–3 минуты. Котлеты жарить непосредственно перед подачей на стол. Котлеты можно закрутить заранее и хранить в морозилке.

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

➢ *500 г филе индейки, 2 яйца, 1 ст. ложка зелени лука и петрушки, 2 ст. ложки молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 150 мл растительного масла, специи, соль и перец по вкусу.*

Филе нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см, острым ножом сделать кармашки, посолить, поперчить. Из 1 яйца, молока и зелени приготовить омлет, порезать его небольшими кусочками, посыпать специями.

Заполнить кармашки омлетом и положить по небольшому кусочку сливочного масла, плотно закрыть края кармашка и обмакнуть котлету сначала в муку, затем во взбитое яйцо, затем снова в муку, в яйцо и в панировочные сухари. Обжарить до готовности в большом количестве растительного масла.

ГУСЬ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯБЛОКАМИ

➢ *гусь (3–3,5 кг), 1,2 кг кисло-сладких яблок, 150 г ядер грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 250 мл сухого красного вина, соль и перец по вкусу.*

Гуся выпотрошить, опалить, вымыть и натереть снаружи и изнутри смесью из соли, перца и толченого чеснока и оставить мариноваться на 30–40 минут.

Яблоки очистить от сердцевины, кожуру не снимать, половинки наполнить поджаренными на сухой сковороде ядрами грецких орехов, срез яблок смазать медом. Вложить яблоки в середину гуся и зашить ниткой.

На глубокий противень налить стакан сухого красного вина, положить гуся на спинку и жарить при 200 °С 50–60 минут. Необходимо каждые 5–10 минут поливать гуся подливой с противня. Затем перевернуть гуся вверх спинкой и жарить еще 1 час, часто поливая соком. Вынуть гуся из духовки, обмазать всего медом, положить не поместившиеся яблоки на противень и продолжать жарить еще 25–30 минут, пока яблоки не станут мягкими. Часто поливать соком.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА
(для м/в печи)

➢ *курица (1—1,2 кг), 100 г отварного риса, 100 г яблок, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка карри, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка паприки, соль и перец по вкусу.*

Курицу вымыть, обсушить. Яблоки натереть на крупной терке, добавить отварной рис, половину порошка карри, сахарный песок, имбирь, перемешать и наполнить тушку курицы, зашить брюшко.

Смешать вторую половину карри, паприку и соевый соус, намазать этой смесью тушку курицы. Запекать 18—20 минут при полной мощности; переворачивая курицу, попробовать на готовность вилкой.

Готовую курицу завернуть в фольгу и дать отлежаться 10—15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОКОРОЧКА

➢ *500 г грибов, 100 г репчатого лука, 6 шт. куриных окорочков, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, специи по вкусу.*

Грибы вымыть, нашинковать, обжарить с нарезанным луком на растительном масле.

Вымытые и обсушенные окорочка надрезать и отделить от косточки, слегка отбить, посолить, поперчить, добавить специи.

Каждый кусок мяса положить на одинаковый по размеру кусок фольги, распределить грибной фарш и плотно закрутить рулет кожей наружу. Уложить в форму для духовки, полить 0,5 стакана воды и запекать 30—40 минут при 200 °С.

Фарш может быть не только грибным, также может быть жареный лук с вареным яйцом или омлет, жареная морковь с луком или маринованный огурец.

Нарезать и подавать окорочка нужно в охлажденном виде и использовать как нарезку для бутербродов.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

➢ *курица (900—1000 г), 250 мл молока, 3 ломтика белого хлеба, 80 г корня петрушки, 3—4 зубчика чеснока, 50 г репчатого лука, 2 яйца, 200 г окорока, 50 г сливочного масла, 50 г майонеза, перец, соль по вкусу.*

Хлеб замочить в молоке. Лук нашинковать и обжарить в масле. Хлеб отжать и вместе с луком и окороком пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, нарезанный корень петрушки, желтки, перец и соль. Белки взбить в крутую пену и замешать в массу. Курицу натереть солью, перцем и майонезом, начинить. Положить в противень, смазанный маслом, подлить немного воды и жарить до готовности 50—60 минут, часто поливая образовавшимся соком.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ ПАРОВАЯ

➢ *курица (1—1,5 кг), 300 г мяса, 300—400 г айвы, молотый кориандр, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Очищенную курицу обмыть холодной водой, натереть снаружи и изнутри смесью из соли, перца, кориандра и других специй по вкусу. Положить курицу в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2—3 часа.

Очистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками кислую айву. Из мяса приготовить фарш, посолить, поперчить и перемешать с айвой. Массой начинить курицу, положить в пароварку, варить на пару 2—3 часа.

Подавать к столу с салатами и сваренными вкрутую яйцами в качестве холодной закуски.

ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА

ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА ФАРШИРОВАННАЯ (1-й вариант)

> *1 кг телячьей грудинки, соль, перец по вкусу. Для фарша: 300 г печени, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан рассыпчатой гречневой каши, 80–100 г репчатого лука, 100 г шпика, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.*

Грудинку вымыть, обсушить, натереть солью и перцем, сделать разрез в виде большого кармана.

Приготовить фарш: мелко нарубленный шпик положить на разогретую с маслом сковороду, добавить нашинкованный лук, куски печени, все посолить, поперчить и прожарить. Жаркое с луком пропустить через мясорубку, смешать с гречневой кашей и сваренным вкрутую рубленым яйцом. Уложить фарш в карман грудинки и зажарить в духовке 1–1,5 часа, поливая мясным соком. Готовую грудинку разрезать на куски, посыпать рубленой петрушкой.

ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА ФАРШИРОВАННАЯ (2-й вариант)

> *1 кг грудинки, 100 г риса, 50 г репчатого лука, 50 г болгарского перца, 80 г топленого масла, 40 г петрушки, 20 г изюма, 1–2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 60 г томатной пасты, специи, соль, перец по вкусу.*

В телячьей грудинке с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезать пленки и срезать с хрящей грудную кость. Во всю длину грудинки, начиная с тонкого ее конца, между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребрам, прорезать пленку так, чтобы получилось отверстие в виде кармана, и посолить. Предварительно замоченный рис обсушить в салфетке, обжарить в масле, переложить в кастрюлю, влить горячую воду (2:1), закрыть крышкой и варить на небольшом огне до полной готовности. Мелко нарезанный репчатый лук и стручки перца по отдельности слегка обжарить на масле. В кастрюлю с рисом положить обжаренный лук, перец, мелко нарезанную зелень, яйцо и тщательно перемешать. Подготовленную грудинку на три четверти заполнить фаршем, зашить края, положить на смазанный маслом противень, острым ножом проколоть в нескольких местах, залить томатной пастой, разведенной водой. Жарить грудинку в течение 1–1,5 часа в духовом шкафу, периодически поливая образовавшимся соком. Подать фаршированную грудинку целиком.

ФАРШИРОВАННАЯ ГРУДИНКА

> *1 кг свиной грудинки, 500 г белокочанной капусты, 80 г моркови, 100 г яблок, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка топленого масла, соль, перец по вкусу.*

Нарезанную капусту, крупно натертую морковь и рубленый лук потушить с жиром в кастрюле до мягкости. Затем добавить мелко наструганные очищенные яблоки и потушить еще немного. Дать остыть, затем добавить в начинку сырое яйцо, сухари, посолить, поперчить и все перемешать. Вместо яблок можно положить 2 ст. ложки томатной пасты или пару натертых на крупной терке соленых огурцов (очищенных и без семян). Свиную грудинку (с ребрами) обмыть, обсушить и с одной стороны между ребрами и мясом сделать надрез в виде кармана. Начинить его овощной начинкой, отверстие зашить, поверхность натереть солью, положить на противень и жарить в горячей духовке при 180 °С 1–1,5 часа. Когда жаркое обжарится со всех сторон, влить полстакана горячей воды и каждые четверть часа поливать жаркое выделившимся соком. Зажаренную и немного остывшую грудинку разрезать острым ножом так, чтобы в каждом куске было ребро, нитки удалить.

ПЕЧЕНЬ ФАРШИРОВАННАЯ

➢ 500 г говяжьей печени, 100 г шпика, 200 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 80 г моркови, 50 г корня петрушки или сельдерея, 1 ст. ложка муки, соль, перец по вкусу.

Говяжью печень нарезать пластами, посолить, поперчить. Тонко отбитый пласт шпика уложить на подготовленную печень, сверху положить слой слегка поджаренного лука, посолить, поперчить, свернуть в виде рулета, обвалять в муке и опустить в кипящее растительное масло на 2–3 минуты. Зарумянившийся рулет переложить в кастрюлю и тушить до готовности в небольшом количестве воды с добавлением лука, моркови, петрушки или сельдерея. Готовый печеночный рулет после охлаждения можно нарезать тонкими кольцами и подать как закуску.

ШНИЦЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

➢ 600 г свинины, 120 г бекона, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Свинину разрезать на 4 ломтика, тонко их отбить, посолить и поперчить, половину ломтиков мяса обмазать начинкой, переложить ломтики пополам, чтобы начинка оказалась внутри, края легко отбить. Затем шницель обвалять в смеси муки с панировочными сухарями, придать мясу овальную форму и жарить с обеих сторон в разогретом жире 5 минут, затем положить в духовку и прогреть в течение такого же времени. Залить растопленным маслом, подавать с картофелем и маринованными овощами.

Для начинки бекон пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, панировочные сухари, сметану, перец, соль и все перемешать.

Шницель можно начинить сваренным вкрутую рубленым яйцом и зеленью, жареными грибами, пассерованным репчатым луком.

СВИНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ КОТЛЕТА

➢ 500 г мяса, 100 г сыра, 150–200 г яблок, 100 г копченого сала, 1 яйцо, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, специи, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать ломтиками 1–1,5 см толщиной и слегка отбить, смазать с двух сторон смесью горчицы, сметаны, специй, соли и перца. На одну половину ломтика мяса уложить ломтик очищенного яблока, сверху пластинку сыра, рубленую зелень, пластинку копченого сала, свернуть рулетиком.

Обмакнуть в муку, взбитое яйцо, в муку, яйцо, в панировочные сухари и обжарить в сковороде на медленном огне до золотистого цвета, затем добавить пару ложек воды, накрыть крышкой и потушить 20–25 минут.

ФАРШИРОВАННОЕ СВИНОЕ ФИЛЕ

➢ 600 г мякоти свинины, 50 г чернослива, 1 яблоко, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 мл сливок, 250 мл воды или бульона, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Чернослив запарить кипятком на 15–20 минут, откинуть на дуршлаг, вынуть косточки. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками.

Филе разрезать поперек волокон, отбить мокрой тяпкой. Положить на ломтик мяса размягченный чернослив и яблоки. Подготовленное мясо скатать по длине куска в виде рулета и крепко обвязать ниткой. Получившийся рулет обжарить в сильно разогретом масле, посолить, добавить воду и тушить до готовности 30–40 минут. Крахмал развести в сливках и влить в соус.

Рулет освободить от нитки, нарезать ломтиками, полить соусом и подать на стол с гарниром.

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ
(для м/в печи)

> *500–600 г мяса, 100 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 50 г бекона, 50 г белого черствого хлеба, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, соль и перец по вкусу.*

В стеклянной миске растопить сливочное масло, добавить мелко нарезанный лук, грибы и бекон, прогреть 2–2,5 минуты на полной мощности. Затем добавить тертый на терке хлеб, яйцо, соль и перец, перемешать.

Мясо подрезать так, чтобы получился плоский и нетолстый (1,5–2 см) пласт, слегка отбить мокрой тяпкой, выложить на мясо фарш и свернуть рулетом, перевязать ниткой.

Выложить мясо на сетку для поджаривания, накрыть пищевой бумагой и выпекать на полной мощности 7–10 минут, затем на средней мощности 7–10 минут. В конце приготовления снять бумагу и намазать мясо сметаной. Готовое мясо завернуть в фольгу и дать отстояться 10–15 минут.

БИФШТЕКС СУМЧАТЫЙ

> *1 кг говяжьей вырезки, 250 г свежих грибов, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки зелени лука, петрушки и укропа, 1 ч. ложка цедры лимона, молотый имбирь, соль и перец по вкусу.*

Грибы нарезать и обжарить на сливочном масле в течение 5 минут. Взбить яйца, добавить к ним сухари, зелень, цедру и залить этой смесью грибы, посолить, поперчить, добавить имбирь. Хорошо вымешать массу и охладить.

Мясо нарезать на крупные порционные куски толщиной примерно 2 см, сделать разрез по толщине, разделив кусок надвое не до конца. Заложить в надрез начинку и зашить, обжарить в масле с двух сторон. Выложить бифштекс в форму для духовки, добавить 0,5 стакана воды и поставить в духовку на 2 часа, при 150 °С. Поливать образовавшейся подливой через каждые 10–15 минут.

СВИНАЯ ГРУДИНКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГОВЯДИНОЙ

> *500 г грудинки, 300 г говядины, 50 г свежего сала, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка крахмала, специи, соль и перец по вкусу.*

В свиной грудинке вдоль ребер ножом отделить карман, посолить и поперчить. Говядину, свежее сало, репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, специи и крахмал, все тщательно перемешать. Этим фаршем наполнить карман в свиной грудинке и заколоть зубочистками.

Подготовленную грудинку положить на противень, смазанный салом, подлить 0,5 стакана воды и запекать в духовке 50–60 минут, периодически поливая образовавшимся соком.

РУЛЕТ С ЯЙЦАМИ

> *400 г филе говядины, 200 г филе свинины, 100 г репчатого лука, 50 г черствой булки, 2 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, 150 г сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка зелени петрушки, специи, перец, соль по вкусу.*

Сварить вкрутую 2 яйца, охладить. Мясо вымыть, нарезать кусками. Булку намочить в воде. Лук очистить, нарезать и обжарить. Мясо, лук и слегка отжатую булку пропустить через мясорубку. Массу посолить, поперчить, добавить специи (кориандр, имбирь, тмин) и яйцо, тщательно вымешать. Выложить на доску, покрытую пищевой бумагой, разделать плоский прямоугольник длиной 22–25 см, шириной 15 см.

Сваренные яйца очистить, нарезать четвертинками и положить на прямоугольник вдоль длинного края. При помощи бумаги мясо свернуть толстой трубкой, начиная с того края прямоугольника, где находятся яйца, чтобы они оказались в середине рулета. Мясо положить на противень с сильно разогретым маслом, аккуратно убрать бумагу, полить рулет маслом и поставить в нагретый до 200 °С духовой шкаф. Печь 40–50 минут, часто поливая образовавшимся соусом. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Сметану

смешать с мукой, посолить, добавить перец и специи, влить на противень. Готовое мясо нарезать поперек волокон довольно толстыми ломтиками, уложить их в той же последовательности на продолговатом блюде, залить соусом и посыпать зеленью петрушки.

ФАРШИРОВАННАЯ ГОВЯДИНА

> *1 кг говяжьей вырезки, 100 г сливочного масла, 300 г свежих грибов, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 50 г репчатого лука, 40 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки цедры лимона, соль, черный перец, красный перец по вкусу.*

Масло разогреть и обжарить в нем нарезанный репчатый лук и грибы в течение 5 минут. Добавить панировочные сухари. петрушку, цедру лимона, взбитое яйцо. Начинку сильно поперчить и хорошо перемешать. Вырезку (кусок толщиной не менее 5 см) надрезать в виде кармана, наполнить начинкой и края крепко зашить. Начиненное мясо зажарить с двух сторон на сковороде в большом количестве масла, затем поставить в духовку и запекать 2 часа на слабом огне, время от времени поливая образовавшимся соком.

РУЛЕТИКИ ИЗ СВИНИНЫ
(1-й вариант)

> *500 г свинины, 2 кисло-сладких яблока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 250 мл сливок, 250 мл сметаны, укроп.*

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить и поперчить, на каждый ломтик положить 3—4 очищенных от кожуры ломтика яблока, немного обжаренных в масле. Мясо скатать рулетиками, обвалять в муке и обжарить в масле до коричневого цвета. Положить в котел, залить подогретыми сливками и сметаной, добавить соль, укроп и все тушить под закрытой крышкой на слабом огне 20—30 минут.

Подавать с жареным картофелем и сметанным соусом, в котором тушилось мясо.

РУЛЕТИКИ ИЗ СВИНИНЫ
(2-й вариант)

> *600 г свинины, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 мл сметаны, 1 ст. ложка муки.*
> *Для начинки: 1 ст. ложка сливочного масла, 250 мл молока, 3 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки рубленого укропа, перец, соль.*

Мясо нарезать ломтиками и тонко отбить. На каждый ломтик положить начинку, скатать мясо рулетиком, перевязать ниткой и обжарить в сливочном масле до коричневого цвета.

Положить рулетики в кастрюлю, подлить немного кипятка и сметаны, добавить укроп и тушить, пока мясо не станет мягким. Нитки снять, соус загустить пшеничной мукой. Подавать с соусом и отварным картофелем.

Для начинки панировочные сухари залить кипящим молоком, перемешать, добавить масло, 2 рубленых крутых яйца, зелень, сырое яйцо, посолить, поперчить, перемешать и остудить.

ЗРАЗЫ ИЗ ОКОРОКА

> *600 г окорока, 1 ст. ложка смальца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка крахмала, 250 г сметаны, 100 мл бульона.*
> *Для начинки: 500 г репчатого лука, 100 г отварной моркови, 1 шт. соленого огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сухарей, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, специи, перец, соль по вкусу.*

Приготовить начинку: мелко нарезанный лук, натертый на крупной терке соленый огурец (очищенный и без семян) и морковь поджарить на сливочном масле, добавить томатную пасту и тушить 5—7 минут. Затем добавить сухари, специи, перец, яйца, соль и все перемешать.

Окорок вымыть, поперек волокон отрезать 10—12 ломтиков, отбить их мокрой тяпкой, на каждый положить по ложке начинки, свернуть и перевязать ниткой. Зразы обва-

лять в муке, смешанной с крахмалом, поджарить со всех сторон на смальце. Положить в кастрюлю, влить бульон и сметану, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 35—40 минут. Тушеные зразы (удалив нитки) положить на блюдо, залить соусом, в котором они тушились, и подать на стол.

КРУЧЕНИКИ

➢ *500 г мяса, 4 ст. ложки гречневой каши, 2 ст. ложки жареных грибов, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сметаны, 50 г майонеза, специи, соль и перец по вкусу.*

Мясо (телятина или свинина) нарезать поперек волокон, отбить, стараясь не прорвать, посолить, поперчить. Смешать готовую гречневую кашу с обжаренными с луком грибами и разложить начинку на подготовленные куски мяса. Свернуть рулетики и перевязать нитью, обжарить с обеих сторон и переложить в кастрюлю. На том же масле обжарить мелко нарезанный лук и морковь, добавить сметану и майонез, посолить, поперчить, снова положить в сковороду крученики и тушить 30—35 минут.

КРУЧЕНИКИ С КАПУСТОЙ

➢ *500 г мяса, 400 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, сахар, соль и перец по вкусу.*

Капусту нарезать соломкой, бланшировать в кипящей воде и обжарить на растительном масле с репчатым луком, добавить томатную пасту, соль, сахар, перец.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить мокрой тяпкой, посолить, поперчить. На каждый кусок мяса положить ложку тушеной капусты, плотно завернуть крученик и обвязать ниткой, панировать в муке. Уложить крученики в сотейник, залить мясным бульоном, посолить, поперчить и тушить 30—40 минут до готовности.

МЯСНЫЕ РУЛЕТЫ ПАРОВЫЕ

➢ *500 г мяса, 200 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г лука репчатого, 3 зубчика чеснока, перец молотый и соль по вкусу.*

Мякоть нежирной свинины порезать ломтиками толщиной примерно 10 мм, отбить, посолить, поперчить, перемешать с мелко порубленным чесноком и оставить в прохладном месте на 2 часа.

Мелко нашинковать морковь, сельдерей, лук слегка посолить, поперчить и все тщательно перемешать.

На ломтики мяса уложить начинку и свернуть в рулеты, закрепить деревянными палочками. Оставить в верхней части пароварки один ярус, смазанный жиром и уложить на него рулеты и варить в течение 2 часов.

ЗРАЗЫ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

➢ *Для фарша: 800 г мяса, 2 яйца, 100 г булки, 150 мл молока, 200 г лука репчатого, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухарей панировочных, соль, перец по вкусу.*
Для начинки: 2 яйца, 100 г лука зеленого, 50 г масла сливочного, 1 ст. ложка панировочных сухарей, зелень петрушки и укропа, соль, молотый перец по вкусу.

Пропустить через мясорубку мясо, лук, смешать с одним яйцом, замоченной в молоке булкой. Все посолить, поперчить и тщательно перемешать и разделить на порции весом примерно по 60 г. Эту массу распластать и на каждую порцию положить начинку. Затем между ладонями сформовать продолговатые зразы, сначала обвалять их в муке, обмакнуть в яичный белок и снова обвалять в панировочных сухарях. Подготовленные таким образом зразы уложить на ярусы пароварки и варить в течение 1 часа.

Начинку приготовить из сваренных вкрутую и мелко рубленных яиц, зеленого лука, сухарей, нарезанной зелени петрушки и укропа, соли, перца и растопленного масла. Все хорошо перемешать и начинить зразы.

ЗРАЗЫ ГОВЯЖЬИ

➢ *600 г говяжьего филе, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка крахмала, 50 г толченых сухарей, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 100 г сметаны, перец, соль по вкусу.*

Мясо обмыть, очистить от пленок и нарезать наискось поперек волокон 4 широких ломтя. Каждый ломоть как следует отбить влажной тяпкой, посолить, поперчить.

Лук очистить, мелко изрубить, смешать со сливочным маслом, толчеными сухарями, прибавить по вкусу перец, соль и перемешать до однородной массы. Приготовленные ломти мяса смазать луковой массой, свернуть трубочкой, посолить и обвалять в муке, смешанной с крахмалом, сколоть деревянной шпилькой. Обжарить на сильно разогретом растительном масле со всех сторон в широкой кастрюле, следя за тем, чтобы зразы не развернулись. Добавить воду и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости 1–1,5 часа. В конце приготовления добавить сметану, разведенную с водой в пропорции 2:1, и тушить еще 15–20 минут. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

ЗАКУСКА В ЛАВАШЕ

➢ *Армянский лаваш, 150 г свежих помидора, 100 г репчатого лука, 100 г свежих огурцов, 150 г ветчины, 100 г шампиньонов, 100 г сыра, 200 г майонеза, зелень.*

Мелко порезать помидоры, огурцы, шампиньоны, мясо, зелень, лук и перемешать с половиной майонеза. Завернуть массу в лаваш (конвертиком), а сверху посыпать тертым сыром с оставшимся майонезом и запекать в микроволновке до расплавления сыра.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА И ОМЛЕТЫ

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

➢ *6 яиц, 50 г сливочного масла, 75 г творога, 1 ст. ложка зелени лука и петрушки, 50 г сметаны, 50 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, вынуть желтки, растереть их с маслом и творогом, добавить соль, порубленный лук и зелень. Нафаршировать массой яйца полить смесью сметаны и майонеза, подавать, украсив зеленью.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРНЫМ КРЕМОМ

➢ *6 яиц, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 250 г сыра, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать поперек пополам, вынуть желтки, растереть их с маслом, добавить натертый на мелкой терке сыр. В полученную массу добавить постепенно сметану, растереть до получения пышной массы, добавить соль и перец по вкусу. Половинки белков обрезать со стороны дна так, чтобы они стояли на тарелке устойчиво.

Плоское блюдо застелить листьями зеленого салата, на них поставить половинки белков. Из кондитерского мешочка выпустить сырный крем, укладывая его спиралью в середину белков так, чтобы он их заполнил, прошел по срезу и, постепенно сужаясь на конус, дал форму целого яйца. Блюдо можно украсить нарезанными помидорами, огурцами, зеленью.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

> *5 яиц, 150 г фарша, 250 мл растительного масла, 100 г лука репчатого, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка муки, специи и соль по вкусу.*

Яйца отварить, очистить от скорлупы и разрезать пополам. Свиной фарш посолить, добавить соевый соус, лук, имбирь, яичные желтки, 50 г душистого растительного масла. Срезы половинок яйца посыпать мукой. Сформовать из фарша такие же по форме половинки, слепить их с яичными, придав форму целого яйца.

Смазать получившиеся «яйца» мукой, разведенной небольшим количеством воды, и жарить в масле до золотисто-желтого цвета. Переложить в пароварку и варить на пару до готовности 20–25 минут.

В пустую кастрюлю влить немного воды, вскипятить и заварить кипятком крахмал. Можно добавить в крахмал мелко нарезанный свежий огурец и полить этой массой приготовленное блюдо.

ЯЙЦА «ФЕНИКС»

> *4 яйца, 200 г мяса, 100 г креветок, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка крепкого десертного вина, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ч. ложки томатной пасты, соль по вкусу.*

Из свинины приготовить фарш, добавить 1 ч. ложку крепкого десертного вина, посолить и сформовать тефтели размером с куриное яйцо.

Влить в миску 100 мл кипятка, душистое растительное масло, осторожно разбить в эту миску яйца, стараясь не смешивать желток с белком. Тефтели из фарша положить между яйцами, а сверху разложить очищенные креветки. Варить 10 минут на пару.

Вскипятить 100 мл воды, добавить вино, томатную пасту и довести до кипения. Влить разведенный крахмал, сбрызнуть душистым маслом и полить приготовленной смесью тефтели.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ

> *6 яиц, 100 г ветчины, 3 шт. помидоров, 1 ст. ложка зелени базилика и укропа, 100 г майонеза, специи, соль и перец по вкусу.*

Яйца отварить, очистить разрезать поперек на половинки. Ветчину или отварное мясо и зелень очень мелко нарезать, добавить желтки и по вкусу специи, соль, перец и майонез. Все хорошо перетереть. Наполнить половинки яиц фаршем и соединить между собой так, чтобы получилось целое яйцо, поставить в тарелку на уплощенное основание. Некрупные помидоры разрезать пополам, вынуть часть мякоти, накрыть яйца половинками помидора и украсить точками майонеза.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦАМИ

> *5 яиц, 100 г соленых огурцов, 2 ст. ложки готовой горчицы, перец по вкусу, веточки зелени для украшения.*

Яйца отварить, очистить от скорлупы и разрезать пополам. Огурцы натереть на крупной терке, смешать с растертым желтком и горчицей, добавить специи по вкусу. Наполнить половинки яиц фаршем и украсить зеленью.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ШПРОТАМИ

> *6 яиц, 100 г шпротов, 1 ст. ложка зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Желтки растереть с укропом, специями, солью, перцем и 1–2 ст. ложками масла от консервированных шпротов. Наполнить половинки яиц этим фаршем, уложить на блюдо. На каждую половинку яйца с фаршем положить консервированную рыбку. Фарш для наполнения яиц можно так же приготовить из 100 г печени трески, растерев ее с желтками, майонезом и жареным луком.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ

> *6 яиц, 100 г филе сельди, 1 ст. ложка зелени лука, 100 г майонеза.*

Сельдь очистить от костей, мелко нарезать и растереть с 2 ст. ложками майонеза. Добавить желток и зелень лука, все тщательно перемешать и наполнить половинки яиц. Уложить на блюдо, залить майонезом и украсить перьями лука.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ТЕРТЫМ СЫРОМ

> *100 г тертого плавленого сыра, 6 яиц, 2–3 зубчика чеснока, 20 г сливочного масла, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Яичный желток, тертый сыр, раздавленный чеснок, размягченное масло растереть в однородную массу, добавив 1 ст. ложку майонеза. Полученной массой наполнить половинки яиц, уложить на плоское блюдо, залить майонезом.

ОМЛЕТ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 200 г фарша, 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, специи, соль, перец по вкусу.*

Фарш обжарить с мелко нарезанным луком в сковороде на растительном масле до готовности добавить специи, соль и перец.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом. Когда омлет немного «схватится», аккуратно выложить в середину приготовленный фарш и запечь в духовке до готовности.

Так же для начинки можно использовать обжаренную с луком вареную или копченую колбасу.

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 150–200 г цветной капусты, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Отваренную заранее цветную капусту разобрать на соцветия, обжарить с раздавленным чесноком, посолить, поперчить. Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом. Когда омлет немного «схватится», аккуратно выложить в середину капусту, накрыть крышкой и довести омлет до готовности.

ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМИ ГРИБАМИ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 200 г шампиньонов, 50 г репчатого лука, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Грибы вымыть, измельчить и обжарить с луком и сметаной до готовности, посолить, поперчить.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и поставить запечь в разогретую духовку.

На готовый омлет выложить грибы, свернуть пополам и разрезать на порции.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

> *200 г молодых кабачков, 1 помидор, 2 сладких перца, 3 яйца, немного молока, ароматное растительное масло, перец, соль по вкусу.*

Кабачок и перец порезать мелко, немного посолить и обжарить в масле. Пока все это жарится на сковородке, взбить яйца с молоком, посолить. Залить овощи. Когда омлет немного закрепится, сверху положить помидор, порезанный тонкими ломтиками и поперченный.

ОМЛЕТ С ЛУКОМ

➢ *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 50 г репчатого лука, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, зелень, соль, перец по вкусу.*

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом.

На другой сковороде обжарить натертый на крупной терке лук. На почти готовый омлет высыпать обжаренный лук, посолить, поперчить, посыпать зеленью и тертым сыром, накрыть крышкой и довести до готовности.

ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

➢ *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 100 г яблок, 1 ч. ложка сахарной пудры, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками и потушить с маслом до мягкости.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и яблоками, поставить запекать в разогретую духовку. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

ОМЛЕТ С КУРАГОЙ

➢ *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 50 г изюма, 100 г кураги, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана фруктового сиропа, соль по вкусу.*

Изюм и курагу запарить на 15–20 минут кипятком, обсушить, курагу нарезать соломкой и прогреть на сковороде с маслом.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с курагой и изюмом. Запечь в духовке до готовности, подавать, поливая фруктовым сиропом или жидким вареньем.

ОМЛЕТ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

➢ *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 50 г изюма, 50 г ядер грецкого ореха, 1 ст. ложка меда, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Изюм запарить кипятком на 10–15 минут, ядра грецкого ореха обжарить на масле, добавить изюм и мед и прогреть 1 минуту. Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с орехами и изюмом. Запечь в духовке.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

➢ *6 яиц, 100 г отварных грибов, 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 50 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

100 г отваренных сухих грибов (или свежих пожаренных грибов) измельчить и обжарить на сливочном масле с мелко шинкованным луком, посолить, поперчить, добавить половину сметаны и потушить 10–15 минут. Смешать грибы с желтками, растереть и наполнить половинки яиц полученной массой, залить смесью сметаны и майонеза.

ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

➢ *4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка укропа, соль.*

Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10–15 минут. При подаче на стол посыпать измельченным укропом.

ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

СКУМБРИЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

➢ *2 тушки скумбрии, 300 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 200 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масло, специи, соль и перец по вкусу.*

Рыбу выпотрошить, обмыть, натереть солью и перцем. Грибы обжарить с луком на растительном масле, посолить, поперчить. Смешать грибы с майонезом, добавить специи и нафаршировать рыбу, завернуть в фольгу, уложить на противень и запекать в духовке при 200 °С 25—30 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЙ САЗАН

➢ *1,5—2 кг рыбы (желательно с икрой), 500 г квашеной капусты, 200 г репчатого лука, 250 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Рыбу очистить, распотрошить, вымыть, посолить, поперчить и дать полежать 30—40 минут.

Капусту (не отжимать от рассола), рыбную икру и третью часть нарезанного лука смешать, поперчить и этой смесью заполнить внутренность рыбы. Для выполнения этого действия рыбу необходимо расположить так, чтобы брюшная полость была обращена вверх. После заполнения зашить иглой и нитками брюшную полость и уложить рыбу на противень, смазанный майонезом. Важно сохранить рассол, тогда рыба получится нежная на вкус. Сверху рыбу засыпать рыбу луком и обильно смазать майонезом. Запекать при 220 °С 30—40 минут.

САЗАН, ФАРШИРОВАННЫЙ ОРЕХАМИ

➢ *2 кг сазана, 200 г ядер грецких орехов, 300 г свежих грибов, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г томатной пасты, 250 мл белого вина, 200 г сливочного масла, 300 г сметаны, 4 яйца, соль и перец по вкусу.*

Рыбу очистить от чешуи, вынуть жабры и разрезать ее вдоль спины и вынуть кости и внутренности, голову и хвост не отрезать. Хорошо вымыть, натереть изнутри солью и перцем, через разрез заполнить фаршем и зашить.

Лук нарезать кубиками, обжарить в масле, добавить нарезанные свежие грибы и обжарить до готовности. Затем добавить томатную пасту, прожарить до густоты. Орехи измельчить в ступке, смешать с грибами, сухарями, белым вином, солью и перцем, хорошо перемешать и начинить рыбу.

Нафаршированную и зашитую рыбу положить на противень и, часто поливая соком, тушить в духовке 35—40 минут. Затем залить сметаной, взбитой с яйцами, и запечь до румяной корочки.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

➢ *1 кг рыбы, 200 г мяса, 100 г креветок, 50 г ветчины, 500 мл растительного масла, 3 яйца, 40 г сухих грибов, 40 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 100 г репчатого лука, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки крахмала, 2 ч. ложки коньяка, 300 мл куриного бульона, 1—2 зубчика чеснока, молотый имбирь, соль по вкусу.*

Очистить рыбу от чешуи, из головы удалить жабры и сделать глубокий надрез рядом с позвоночной костью, для того чтобы туда можно было положить начинку (надрез должен быть сделан только с одной стороны рыбы, чтобы начинка не выпала). Удалить внутренности, обрезать плавники.

Приготовить начинку. Для этого измельчить половину ветчины, грибов (предварительно замоченных) и лука, смешать с имбирем, фаршем из рубленой свинины и креветок,

2 взбитыми яичными белками, 1 ч. ложкой коньяка, хорошо вымешать. Начинить этой смесью рыбу. Надрез панировать густой смесью оставшегося взбитого белка с крахмалом.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем рыбу до золотистого цвета, после чего выложить на тарелку.

В пустую сковороду влить 50 г растительного масла, опустить в него лук, чеснок, добавить куриный бульон, грибы, соевый соус, коньяк, сахар и тушить 10 минут.

Залить этой смесью рыбу и варить на пару 20–25 минут.

КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

➢ 1,5–2 кг рыбы, 1,5 стакана отварных грибов, 150 г репчатого лука, 250 мл воды, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 100 г зелени сельдерея, соль по вкусу.

Рыбу почистить и выпотрошить. Внутрь карпа положить нарезанные грибы, половину лука и сельдерея, положить в форму. Сверху выложить остатки лука, грибов и сельдерея. Сметану, майонез и воду хорошо перемешать, добавить соль и перец, залить этой смесью рыбу, накрыть крышкой и тушить 30 минут. Снять крышку и тушить еще 30 минут.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

➢ 1 кг рыбы, 200 г гречневой крупы, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 2 яйца, 100 г растительного масла, 2 шт. лаврового листа, соль и перец по вкусу.

Рыбу очистить, вымыть целой тушкой, посолить, поперчить. Сварить гречневую кашу, поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Яйца взбить и смешать с кашей и жареным луком. Начинить рыбу приготовленным фаршем. Морковь нарезать кружочками, часть лука полукольцами. На противень положить лист фольги, сверху начиненную рыбу. На рыбе разложить кружочки моркови, лук

и лавровый лист, сбрызнуть растительным маслом. Подогнуть края фольги и налить воды (0,5 стакана), завернуть края и выпекать 25–30 минут. Готовую рыбу аккуратно переложить на блюдо, украсить зеленью.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

➢ 800–1000 г рыба, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г свеклы, 2 яичных желтка, 50 г белого хлеба, 80 мл молока, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

У щуки очистить чешую и обрезать плавники и хвост. Рыбу вымыть, надрезать кожу вокруг головы, отделить от мякоти и снять по направлению к хвосту. Поврежденные места зашить.

Мякоть рыбы отделить от костей. Из костей, головы и плавников сварить бульон с овощами.

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, добавить обжаренный лук, желтки, манную крупу, молоко, мускатный орех, посолить, поперчить и хорошо вымешать. Заполнить полученным фаршем кожу щуки, уложить в кастрюлю с варящимся бульоном и варить на слабом огне 45–50 минут. Готовую рыбу вынуть охлажденной из бульона и нарезать на порционные куски.

ЩУКА С РОЗМАРИНОМ

➢ 1,5–2 кг рыбы, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 2 яйца, 150 мл оливкового масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 150 г ядер грецких орехов, 5 веточек розмарина, 2 ст. ложки зелени петрушки и кинзы, 50 мл молока, 250 мл кислого молока, соль и перец по вкусу.

Рыбу очистить, вымыть, срезать ножницами плавники, надрезать кожу вокруг головы и осторожно снять ее чулком при помощи ножа. Мясо рыбы отделить от костей и пропу-

стить дважды через мясорубку. Кости можно вместе с плавниками и головой использовать для приготовления рыбного бульона.

Лук нарезать полукольцами и половину обжарить до мягкости, добавив 1 ст. ложку оливкового масла. Затем добавить томатную пасту, измельченные орехи, зелень, рыбный фарш, молоко, посолить, поперчить и хорошо вымешать. Наполнить фаршем рыбью кожу, положить розмарин, зашить и уложить на противень, обложить кольцами оставшегося лука, кружками очищенной моркови, залить оливковым маслом. Поставить в нагретую до 180 °С духовку и запекать 30–40 минут.

Взбить кислое молоко с яйцами и залить рыбу, запекать еще 15–20 минут, пока соус не подрумянится.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЛИВНОЙ СУДАК

➢ *600–700 г рыбы, 100 г репчатого лука, 1 кусок хлеба, 1 ч. ложка манной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, 5–6 горошин душистого перца, 2 шт. лаврового листа, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса, 15 г желатина, соль, перец по вкусу.*

Рыбу очистить, отрезать плавники и голову, через отверстие удалить внутренности.

Рыбу на разделочной доске разрезать вдоль позвоночника и отделить мясо от него. Кожу с мякотью разложить на доске и срезать все мясо, стараясь не повредить кожу.

Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Жареный лук, замоченный в воде хлеб и мякоть рыбы дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и перец, вымесить фарш.

На разделочной доске разложить небольшой кусок чистой, смоченной в растительном масле марли. На нее положить рыбью кожу, на одну половину уложить фарш, накрыть другой половиной и туго завернуть в марлю, придавая форму рыбы.

Голову, плавники, позвоночник залить водой, добавить соль, лавровый лист, перец и сварить бульон в широкой

низкой кастрюле. Процедить бульон и положить в него фаршированную рыбу, варить на медленном огне 50–60 минут с момента закипания. Остудить рыбу в бульоне, затем аккуратно вынуть рыбу и снять марлю, нарезать рыбу ломтиками толщиной примерно в 1 см, разложить на блюде.

Яичный белок взбить с уксусом и влить в кипящий бульон, снять с огня. Белок осядет, и бульон станет прозрачным, слить, растворить желатин, процедить и залить рыбу. Украсить кружками отварной моркови, маслинами или зеленью.

КОТЛЕТЫ ИЗ СУДАКА ФАРШИРОВАННЫЕ

➢ *500 г рыбы, 30 г муки, 75 г панировочных сухарей, 100 г свежих грибов, 4 яйца, 300 г майонеза, 50 г масла сливочного, соль, молотый перец по вкусу.*

Филе судака нарезать широкими тонкими кусками и слегка отбить. На куски рыбы положить майонез, смешанный с мелко рубленными грибами, посолить, поперчить, свернуть в виде рулетиков, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, панировать в сухарях. Уложить на решетки пароварки и варить 30–40 минут.

ФАРШИРОВАННАЯ ФОРЕЛЬ

➢ *900–1000 г рыбы, 100 г риса, 80 г сливочного масла, 60 г изюма, 150 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Замочить в теплой воде изюм на 2 часа. Разделать рыбу, удалив головы, внутренности и кости, кожицу не снимать. Половинки рыб посолить и поперчить с обеих сторон.

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой высыпать рис и варить его на сильном огне 5–10 минут, откинуть и просушить рис. Пока рис еще горячий, смешать его с маслом, петрушкой, имбирем и изюмом. Начинка готова.

Равномерно распределить начинку по двум половинкам форели, затем накрыть фарш оставшимися половинами рыбы, скреплять рыбу не обязательно.

В разогретую сковороду положить форель, залить ее вином и накрыть крышкой, жарить на медленном огне 8—10 минут, осторожно, чтобы не рассыпать фарш, перевернув один раз.

Фаршированную форель подавайте к столу горячей, по желанию украсив зеленью, маслинами и ломтиками лимона.

ПРЯНАЯ ФОРЕЛЬ

➢ *800—900 г рыбы, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 3 ст. ложки зелени сельдерея, 1 шт. лимона, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложка меда, 2 ст. ложки сладкого красного вина, соль, красный и черный перец по вкусу.*

Рыбу очистить, отрезать плавники и голову, разрезать вдоль хребта и удалить его. Филе вымыть, намазать изнутри половиной меда, вина, соли и перца, посыпать корицей, натертой цедрой с лимона и отложить на 30 минут.

Приготовить начинку: натереть морковь, лук, измельчить сельдерей, добавить сок 1 лимона, мед, корицу, все хорошо перемешать. Наполнить филе начинкой, плотно свернуть и завернуть в фольгу. Запекать при 190 °С 35—40 минут.

СУДАК, ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЬЮ

➢ *3—3,5 кг рыбы, 300 г репчатого лука, 300 г моркови, 300 г цуккини, 2—3 зубчика чеснока, 100 г зелени базилика, 100 г зелени укропа, 50 г зелени кинзы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, карри по вкусу.*

Рыбу почистить, выпотрошить и отделить все плавники, хвосты и головы. Филе натереть солью и перцем и отложить на 10 минут. Головы, плавники и хвосты залить водой и дать закипеть, снять пену, посолить, положить 1—2 лавровых листа, 2—3 перца горошком и целую луковицу и проварить на медленном огне 30—40 минут. Кинзу, укроп и базилик вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать и смешать с икрой, если она была в рыбе, посолить, поперчить и наполнить брюшко рыбы этой смесью, зашить.

Рыбный бульон процедить, подготовленные тушки рыбы уложить в широкую кастрюлю, залить бульоном, добавить воды, чтобы рыба была вся покрыта. Дать бульону закипеть, собрать пену, добавить луковицу, если нужно соль и проварить 15—20 минут. Очищенный лук, морковь, цуккини нарезать соломкой и обжарить в разогретом масле на сильном огне до готовности. Готовые овощи выложить в глубокие порционные тарелки, в центр поместить рыбу, залить процеженным бульоном, охладить, поставить в холодильник на 1,5—2 часа.

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ГРИБАМИ

➢ *500 г филе рыбы, 150 г свежих грибов, 200 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Из филе рыбы и 100 г репчатого лука приготовить котлетный фарш, посолить, поперчить, хорошо выбить. Обжарить на сливочном масле лук, нарезанный кубиками, добавить измельченные грибы жарить до готовности, в конце добавить зелень, посолить, поперчить.

На увлажненную салфетку выложить ровным слоем рыбную котлетную массу, толщиной примерно 1—1,5 см. На середину положить грибную начинку. Приподняв салфетку, соединить края котлетной массы и обровнять. Противень смазать маслом и осторожно скатить рулет с салфетки швом вниз, обровнять, смазать взбитым яйцом, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке при 180 °С 40—50 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК С РИСОМ

> *4 крупные луковицы, 125 г риса, 250 мл овощного бульона, 250 мл сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стручок сладкого перца, 125 г вареного окорока, 250 г плавленого сыра, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить и вынуть внутреннюю часть, оставив слой толщиной 1 см. Положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы покрыть ею луковицы, накрыть крышкой и варить в подсоленной воде 10 минут. Оставшийся лук нарубить. Потушить в масле рис. Влить бульон и варить 20 минут. Поджарить кубики лука в растительном масле. Перец и окорок нарезать кубиками и вместе с рисом и половиной зелени добавить к луку. Посолить и поперчить. Выложить в смазанную жиром форму луковицы и наполнить их рисовой массой. Расплавить сыр в молоке и сливках. Приправить перцем, зеленью и влить в форму. Запекать 12–15 минут при 200 °С.

ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ ЛУК

> *1 кг репчатого лука, 500 г мясного фарша, 100 мл сухого белого вина, 50 г моркови, 1 стручок сладкого перца, 150 г колбасного сыра, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вынуть внутреннюю часть, оставив слой толщиной 1 см, положить в кастрюлю с кипящей водой и проварить 10–15 минут, затем вынуть, охладить и обсушить. Морковь очистить, нарезать соломкой, добавить часть сердцевины лука (мелко нарезанную) и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Мелко нарезать сладкий перец и зелень.

Другую часть мелко нарезанного лука смешать с мясным фаршем, посолить, поперчить, начинить проваренный лук, поставить в противень на фольгу, обильно смазанную растительным маслом.

В каждую фаршированную луковицу добавить по 1 ст. ложке вина, выложить морковь, перец, зелень, посыпать мелко нарезанным сыром, плотно свернуть концы фольги и запекать 35–40 минут при 180 °С.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

> *1–1,5 кг, 300 г телятины, 150 г риса белого длиннозерного, 150 г чернослива, 2 ст. ложки изюма, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 80 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленой зелени, соль по вкусу, специи.*

Отрезать нижнюю часть тыквы с хвостиком и выскоблить мякоть с семенами, оставить стенки толщиной примерно 1 см. Чеснок потолочь с солью и натереть стенки тыквы изнутри, отставить на 1 час.

Телятину нарезать тонкими ломтиками поперек волокон и обжарить до румяной корочки, затем налить немного воды и тушить минут 30–40 до полной готовности. Рис промыть до прозрачной воды, залить большим количеством воды и отварить до полуготовности. Чернослив нарезать небольшими кусочками и запарить кипятком на 10–15 минут. Нарезать лук кубиками, морковь натереть на крупной терке.

Смешать все ингредиенты, вылить сок, образовавшийся в тыкве, посолить, посыпать специями по вкусу, перемешать. Заполнить тыкву фаршем, перекладывая кусочками сливочного масла, накрыть фольгой или крышкой из тыквенной верхушки. Поставить на противень в холодную духовку, подлить немного воды и включить духовку на разогрев до 200 °С. Запекать тыкву примерно 1 час, готовность определить викой: если мягко входит — значит, блюдо готово.

Для тех, кто соблюдает пост, в этом рецепте можно провести такие изменения — мясо и сливочное масло заменить на отварные и обжаренные с луком грибы, примерно 500 г свежих грибов и 100 г репчатого лука. Все другие ингредиенты и действия повторить.

В варианте приготовления сладкого блюда, стенки тыквы натереть солью со специями (корица, кардамон или тимьян) и отставить на 1 час. Рис, гречку или пшено отварить до полуготовности. Сухофрукты запарить кипятком на 15 минут, яблоки очистить от кожицы и сердцевины, ядра грецких орехов обжарить и измельчить. Все смешать, добавить лимонную или апельсиновую цедру, цукаты, сливочное масло, мед, специи и сок из тыквы. Начинку перемешать, наполнить тыкву и запекать при 200 °С 1 час.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА

➢ *700—800 г белокочанной капусты, 150 г репчатого лука, 150 г моркови, 500 г свежих грибов, 200 г риса «девзира», 1 ст. ложка растительного масла, 200 г острого томатного соуса, соль, перец, специи по вкусу, 2 ст. ложки рубленой зелени.*

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку и отваривать в подсоленной воде 10—15 минут, воду не выливать. Рис промыть, залить водой и сварить. Поджарить нарезанные грибы, лук и натертую на крупной терке морковь до полуготовности, посолить, поперчить, добавить рис, специи и зелень и довести до готовности.

В дуршлаг постелить марлю, на нее выкладывать капустные листья так, чтобы они немного накладывались один на другой, перемазывая их фаршем, до тех пор, пока фарш не закончится. Плотно скрутить марлю, придавая листьям форму целого кочана. Положить прямо в марле в кастрюлю с капустным отваром и проварить 40—50 минут. Выстелить дно глубокой миски фольгой и поднять края, переложить кочан из марли в фольгу, залить томатным соусом и запечь в духовке при 180 °С 35—40 минут, не закрывая края фольги.

Фарш может быть мясным, достаточно только обжарить молотое мясо (600—700 г) с луком и морковью на сковороде, а все остальное так же.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА ПАРОВАЯ

➢ *1,5 кг тыква, 500 г мясного фарша, 200 г репчатого лука, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки соли.*

Очистить целую тыкву от кожуры, обрезать плодоножку. Вымыть тыкву и срезать часть ее со стороны плодоножки так, чтобы получилась крышка. Из середины вынуть семечки с прилегающей к ним частью мякоти.

В мясной фарш добавить соль, соевый соус, разведенный крахмал, мелко нарезанный лук, имбирь, масло и тщательно перемешать.

Начинить тыкву приготовленным фаршем, накрыть «крышкой», опустить в миску с кипятком, а затем поместить в пароварку. Варить на пару до готовности. В процессе варки аромат мяса пропитает тыкву, и ее вкус станет очень нежным.

ГОЛУБЦЫ КАПУСТНЫЕ

Приготовление фарша

➢ *Для мясного фарша: 500 г мяса, 100 г риса, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль по вкусу*

Пропущенное через мясорубку мясо разбавить бульоном или водой, чтобы масса стала мягкой, добавить отваренный рис, поджаренный на масле лук, соль, молотый перец и все перемешать.

Сырое мясо можно заменить отварным, а рис — ячневой, перловой, пшеничной крупой или сухарями.

➢ *Для грибного фарша: 500 г свежих грибов, 200 г репчатого лука, 100 г риса, 100 г растительного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу.*

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, шампиньоны обжарить на масле с луком и сметаной. Все тщательно перемешать.

➢ *Для овощного фарша: 500 г моркови, 300 г репчатого лука, 1 яйцо, 100 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец по вкусу.*

➢ *Для фарша из яиц: 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль, перец по вкусу.*

Сварить рассыпчатый рис, лук нарезать мелко и обжарить. Яйца мелко порубить и смешать с рисом и луком, посолить, поперчить.

➢ *Для фарша из крупы: 200 г крупы ячневой, 100 г сухих грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г репчатого лука, 50—70 г копченого окорока, соль, перец по вкусу.*

Сварить рассыпчатую ячневую (гречневую или другую по вкусу) кашу, прибавить соль, перец, нарезанные отваренные грибы, нашинкованный лук, а также нарезанный кусочками копченый окорок.

➢ *Для творожного фарша: 500 г творога, 100 г риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сметаны, 1 яйцо, соль и сахар по вкусу.*

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, добавить растертый творог, масло, яйцо, соль, сметану, сахар. Все хорошо перемешать.

Приготовление голубцов

Большой кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать. На каждый капустный лист положить фарш, приготовленный по любому из вышеперечисленных рецептов, и свернуть в ролик.

Способы приготовления голубцов:

1. Обжарить голубцы на сковороде в масле и сложить в сотейник. Добавить в сковороду масло и обжарить мелко порезанные лук, морковь и помидоры. Залить заправкой голубцы и тушить 1,5 часа. Подавать со сметаной.

2. На середину каждого листа положить 1 ст. ложку с горкой, приготовленного фарша и завернуть рулетиком, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Сложить голубцы в форму для духовки, залить сметаной и запечь в духовке 30—40 минут.

3. Приготовленные голубцы уложить на смазанные жиром ярусные подставки пароварки, варить 35—40 минут.

ДОЛМА С МЯСОМ

➢ *100—150 г виноградных листьев, 500 г мяса, 300 г репчатого лука, 500 мл бульона, 100 г сметаны, 100 г томатной пасты, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.*

Из жирной мякоти баранины или говядины приготовить фарш, заправить его луком, перцем, тщательно перемешать. Выбрать молодые листочки винограда и вымыть их в холодной воде. Положить фарш на каждый листочек и завернуть его, сложить в огнеупорную форму, залить овощным или мясным бульоном и проварить 15—20 минут на открытом огне. Затем смешать из сметаны, томатной пасты и муки соус, залить его в форму и поставить в разогретую духовку на 30—40 минут.

В другом варианте можно уложить голубцы на смазанные жиром ярусные подставки пароварки. В этом случае время варки — 20—25 минут.

ДОЛМА ОВОЩНАЯ

➢ *240 г виноградных листьев, 8 яиц, 800 г риса, 1 кг репчатого лука, 500 мл овощного бульона, 2 пучка зеленого лука, 4 пучка щавеля, 2 пучка укропа, 1 стакан рубленых кинзы и мяты, 250 мл топленого сливочного масла, 500 мл кефира, 8 зубчиков чеснока, корица, перец черный молотый, соль по вкусу.*

Зелень укропа, кинзы и щавеля, зеленого лука перебрать, промыть, мелко нарезать. Вкрутую сваренные яйца мелко порубить, соединить с зеленью. Посолить, поперчить, до-

бавить мяту, кинзу, корицу, отваренный рассыпчатый рис, топленое масло. Виноградные листья перебрать, промыть, ошпарить кипятком; через 5 минут воду слить, листья выложить на разделочную доску. На каждый лист положить приготовленный из зелени и риса фарш, завернуть голубцы. Сложить их плотно друг к другу слоями в сотейник с толстым дном, выложенным виноградными листьями. Влить овощной бульон на половину высоты слоя голубцов, посолить и проварить 10—15 минут; положить сверху жареный репчатый лук, накрыть крышкой и варить еще 5 минут. Подать долму по 10—15 штук на порцию, полить тертым чесноком, разведенным кефиром или сметаной, посыпать мелко рубленной зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ ПАРОВЫЕ

➢ *500 г огурцов, 200 г свинины, 200 г репчатого лука, 10 г молотого имбиря, молотый перец и соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать на брусочки длиной 4 см (кожуру срезать не надо) и удалить мякоть так, чтобы получились трубочки. Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины, измельченного лука, молотого перца, соли и имбиря. Тщательно перемешать и начинить огурцы.

Фаршированные огуречные трубочки выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 20 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

➢ *4 свежих среднего размера огурца, 150 г рубленого мяса, 50 г белого хлеба, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка муки, зелень петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.*

Огурцы очистить от кожи, разрезать поперек и вынуть семена, заполнить фаршем. Для фарша рубленое мясо смешать с репчатым луком, посолить, поперчить и обжарить

на растительном масле до готовности. Рис отварить до полуготовности в подсоленной воде и смешать с мясным фаршем, сырым яйцом, посолить, поперчить, добавить специи по вкусу. В качестве фарша можно использовать жареные грибы и отварные яйца, жаренную с луком морковь, натертое яблоко и сырое яйцо.

Наполненные половинки огурцов накрыть пустыми половинками, перевязать нитками и уложить в смазанную жиром огнеупорную посуду. Сметану смешать с томатной пастой, добавить муку. Полученный соус вылить на огурцы, сбрызнуть соком лимона и тушить под крышкой 20 минут. Готовые огурцы посыпать зеленью.

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЕДИСОМ И ЯЙЦАМИ

➢ *1 кг огурцов, 4 яйца, 300 г редиса, 100 г 20% сметаны, 2 ст. ложки зелени укропа и лука, соль и перец по вкусу.*

Огурцы вымыть, вытереть, разрезать вдоль пополам, вычистить из них зерна. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, натереть на крупной терке редис. Смешать яйца и редис, добавить зелень, соль и перец, густую сметану, хорошо перемешать и наполнить половинки огурцов. Сверху можно положить ломтики ветчины, отварного языка или мяса.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

➢ *400 г крупных шампиньонов, 2—3 кусочка белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки рубленой зелени, соль и перец по вкусу.*

Грибы вымыть, обсушить, отрезать ножки. В неглубокую огнеупорную форму, смазанную маслом, уложить шляпки шампиньонов (срезом вверх) в виде корзинок. Мелко порубить ножки грибов, добавить пропущенный через пресс чеснок, петрушку, оливковое масло, покрошить хлебный мякиш, посолить, поперчить и все тщательно перемешать до

образования однородной массы. Полученный фарш разложить по шляпкам. Накрыть грибы промасленной вощеной бумагой и запекать в разогретой духовке 170 °С 15—20 минут. За пять минут до готовности бумагу убрать, чтобы верх зарумянился. При желании, подавая на стол, украсить зеленью петрушки. Фарш для грибов может быть и таким: ножки грибов и лук измельчить, обжарить, добавить рубленое вареное яйцо и 100 г тертого сыра.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ (1-й вариант)

➢ *1 кг картофеля, 70 г сушеных грибов, 250 мл растительного масла, 150 г репчатого лука, 1 ст. ложка зелени укропа или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Промытые грибы замочить на 2 часа в холодной воде. Затем отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. Промыв холодной водой, обсушить, мелко порубить и обжарить на 1 ст. ложке растительного масла. Соединить грибы с обжаренным нашинкованным луком, посолить, поперчить. Картофель очистить, промыть холодной водой, срезать верхушку-«крышечку», сделать ножом глубокие отверстия в клубнях. Слегка обжарить картофель во фритюре, посолить, заполнить грибным фаршем, прикрыть «крышечкой» и довести до готовности в духовом шкафу. Готовый картофель украсить зеленью укропа или петрушки. Подавать горячим.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ (2-й вариант)

➢ *500 г картофеля, 200 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.*

Картофель тщательно вымыть со щеткой и отварить в «мундире», охладить, разрезать пополам и выбрать ложкой мякоть. Грибы обжарить на масле с луком и морковью до

готовности, затем добавить 0,5 стакана воды, смешанной с мукой, и прокипятить до получения густого соуса. Мякоть картофеля растолочь и добавить в соус, хорошо перемешать. Полученным соусом начинить половинки картофеля, уложить в форму для духовки. Запекать при 250 °С 15 минут. При подаче на стол можно заправить майонезом.

КАРТОФЕЛЬНИКИ

➢ *800 г картофеля, 500 г мяса, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, охладить, пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, растопленное сливочное масло, муку, соль и перец. Взбить пюре до однородности.

Отварное мясо пропустить через мясорубку, смешать с луком и обжарить, посолить, поперчить.

Сделать лепешку из картофельного пюре, положить сверху мясной фарш и слепить картофельник, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле. Подавать со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

➢ *500 г картофеля, 100 г сливочного масла, 300 г рыбы холодного копчения, 150 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 5—6 ст. ложек зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Картофель очистить и сварить в подсоленной воде, затем размять, так чтобы не было комочков, добавить сливочное масло и хорошо взбить. Выложить пюре на лист пищевой пленки слоем толщиной примерно 0,5—1 см и придать форму квадрата, охладить.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, охладить.

Рыбу очистить, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. На картофель равномерно выложить лук, а затем рыбу и при помощи пленки свернуть рулет. На доске нарезать зелень и аккуратно, сняв пленку обвалять рулет в зелени, затем снова завернуть рулет в пленку и положить в холодильник на 7–8 часов. Нарезать острым ножом.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЫРОМ

➢ *10 картофелин, 150 г сливочного масла, 3 желтка, 100 г тертого сыра, 250 мл сметаны, соль и перец по вкусу.*

Примерно одинаковые по размеру картофелины вымыть, натереть солью и испечь в духовом шкафу или микроволновой печи до готовности. У готового горячего картофеля срезать верхушки и вынуть мякоть желобковым ножом или чайной ложкой, оставляя стенки толщиной примерно 5 мм. Мякоть протереть через сито, добавить масло, 50 г сыра, сырые желтки, 50 мл сметаны, посолить, поперчить. Хорошо перемешать массу и нафаршировать пустые клубни. Клубни выложить на противень, залить сметаной, смешанной с тертым сыром, и запекать в горячей духовке 15–20 минут.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

➢ *1 кг картофеля, 150 г репчатого лука, 80 г моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 500 мл мясного бульона, 50 мл сметаны, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*
Начинка: 400 г мяса, 100 репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла.

Мясо и лук пропустить через мясорубку и обжарить, посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и хорошо перемешать.

Картофель очистить, вынуть сердцевину и начинить фаршем, обжарить до золотистой корочки на сковороде, сложить в форму для духовки.

Лук и морковь очистить, нарезать кубиками и соломкой, обжарить, добавить муку, томатную пасту, бульон, сметану, посолить, поперчить, перемешать и залить этим соусом картофель. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 45–50 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ (для м/в печи)

➢ *500 г картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 50 мл молока, 100 г тертого сыра, 100 г ветчины, соль и перец по вкусу.*

Картофель вымыть со щеткой, обсушить на салфетке, наколоть вилкой, положить на поддон печи и запекать при полной мощности 15–17 минут, переворачивать через каждые 5–6 минут. Оставить полежать 3–5 минут. Вынуть ножом или ложкой середину мякоти, протереть через сито, добавить масло, сыр, ветчину, посолить, поперчить, перемешать. Полученным фаршем наполнить клубни и запечь при полной мощности 4–5 минут.

БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

➢ *600 г баклажанов, 200 г белого длиннозерного риса, 100 г репчатого лука, 750 мл куриного бульона, 7 ст. ложек оливкового масла, 300 мл томатного соуса, 1 ст. ложка уксуса, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки кедровых орехов, соль по вкусу.*

Разрезать баклажаны вдоль на две половины и удалить из них мякоть, посолить и отставить на 5–10 минут, затем смыть соль и сок под проточной водой, обсушить салфеткой. Разогреть печь до 200 °С. Смазать баклажаны 2 ст. ложками оливкового масла и выпекать их на противне 6–8 минут.

Мякоть баклажанов нарезать кубиками, посолить, оставить на 5–10 минут для удаления горечи, слить выделив-

шийся сок, отжать баклажаны. Разогреть оставшееся масло в кастрюле средних размеров, добавить измельченную мякоть баклажанов и репчатый лук и обжаривать на медленном огне 3–4 минуты до мягкости. Добавить рис и бульон, перемешать и варить, не накрывая кастрюлю крышкой, 15 минут, добавить уксус. Увеличить температуру печи до 230 °С. Разложить приготовленную начинку по долькам баклажана, посыпать тертым сыром и кедровыми орехами и выпекать в печи 5–6 минут. Разогреть томатный соус и посолить по вкусу. Равномерно распределить соус по тарелкам и выложить по две фаршированных дольки баклажана на каждой. Подавать к столу незамедлительно.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

➢ *1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 250 г брынзы, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень кинзы, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны бланшировать в подсоленной воде, сделать продольные надрезы и положить под гнет на 30 минут. Брынзу и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Чеснок измельчить и перетереть с мелко порезанной зеленью, маслом, солью и перцем. Внутренние надрезы и поверхность баклажанов смазать приправой и вложить ломтики брынзы и помидоров. На противень положить лист кулинарной фольги, на него баклажаны, защипать края и выпекать в духовке при температуре 200 °С 40–45 минут.

БАКЛАЖАННЫЕ РУЛЕТИКИ

➢ *800 г баклажанов, 150 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза или сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать продольными ломтиками толщиной 5–8 мм, посолить и отставить на 20–30 минут. Ядра грецких орехов измельчить, смешать с мелко нарезанной зеленью (петрушка, базилик, укроп по вкусу) и раздавленным чесноком, добавить майонез или сметану, посолить, поперчить. Баклажаны отжать, обсушить салфеткой, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. На каждую пластинку обжаренного баклажана положить ровным слоем начинку и свернуть рулетиком. Готовое блюдо украсить зеленью.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

➢ *1 кг баклажанов, 100 г репчатого лука, 200 г свежих грибов, 1 яйцо, 100 мл растительного масла, 250 мл сметаны, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны разрезать вдоль на две части, выбрать из середины мякоть, натереть солью и оставить на 15–20 минут, мякоть баклажанов посолить и тоже отставить. Мякоть обмыть проточной водой, мелко нарезать и обжарить с луком и грибами до полуготовности, охладить, добавить сырое яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Половинки баклажанов обмыть под проточной водой, обсушить на салфетке и наполнить приготовленным фаршем. Противень смазать маслом и уложить баклажаны, запечь в духовке 25–30 минут, залить сметаной и запекать еще 10–15 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ (для м/в печи)

➢ *600–700 г баклажанов, 150 г мясного фарша, 70–80 г твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка кинзы и петрушки, 100 г сметаны, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны вымыть, разрезать на две части вдоль, вынуть сердцевину чайной ложкой, опустить все части баклажанов в соленую воду на 10–15 минут. Затем баклажаны вынуть и промыть под проточной водой. Сердцевину баклажанов измельчить и смешать с мясным фаршем, мелко нарезанным репчатым луком, растительным маслом, посолить, поперчить.

Полученной смесью наполнить половинки баклажанов, уложить на блюдо открытой частью вверх, посыпать тертым сыром. Выдержать в печи на полной мощности 10—15 минут.

Перед подачей посыпать зеленью и полить сметаной.

ЦУККИНИ ФАРШИРОВАННЫЕ

> *1 кг цуккини, 1 шт. красного болгарского перца, 150 г отварной ветчины, 100 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Цуккини очистить, нарезать кружочками толщиной 4—5 см и в течение 4—5 минут варить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Выбрать мякоть ложкой, оставляя края по 5 мм. Перец и ветчину нарезать тонкой соломкой, мякоть кабачков измельчить, сыр натереть на крупной терке, смешать все вместе. Наполнить кружочки цуккини полученной смесью и выложить на обильно смазанный маслом противень. Запекать при температуре 180 °С 15—20 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

> *1,5 кг кабачков, 150 г говядины, 200 г свинины, 250 г отварного риса, 1 ст. ложка топленого масла, 3 яйца, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка зелени, 1 ст. ложка муки, 250 мл сметаны, соль и перец по вкусу.*

Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек пополам и вынуть желобковым ножом или чайной ложкой семена.

Лук обжарить на топленом масле, пропустить вместе с мясом через мясорубку. Добавить отварной рис, рубленые яйца и зелень, посолить, поперчить, влить 100 мл воды и перемешать. Наполнить кабачки приготовленным фаршем, поместить в глубокую сковороду, подлить 100 мл воды и поставить в нагретую до 180 °С духовку на 30—35 минут. Смешать сметану с мукой и маслом от жарения лука, солью и перцем, залить кабачки и дать запечься в духовке еще 10—15 минут. Перед подачей выложить кабачки на блюдо, залить сметаной и посыпать зеленью.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ В ЖЕЛЕ

> *400 г мяса, 600 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 500 мл мясного бульона, 30 г желатина, 1—2 зубчика чеснока, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г репчатого лука, 2 шт. лаврового листа, соль и перец по вкусу, веточки укропа и петрушки.*

Мясо (свинина или говядина) отварить до готовности в небольшом количестве воды с добавлением репчатого лука, соли, перца, лаврового листа. Бульон процедить и добавить замоченный заранее в холодной воде желатин, отставить остывать. Мясо и огурцы мелко порубить, чеснок раздавить давилкой, все перемешать, добавить по вкусу соли и перца.

Помидоры вымыть, срезать верхушку со стороны стебля и вынуть ложкой мякоть, оставляя стенки примерно 1 см толщиной. Наполнить помидоры приготовленным фаршем, накрыть кружком вареного яйца. Поставить помидоры в прозрачный стеклянный салатник, украсить веточками зелени и аккуратно залить теплым бульоном с желатином, охладить и поставить в холодильник на 5—12 часов.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ

> *800 г помидоров, 250 г консервированных креветок, 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, 3 ст. ложки оливкового масла, зелень, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и удалить часть мякоти. Лук мелко нарезать и обжарить в сковороде на масле, половину отделить и оставить для заправки. Мясо креветок и зелень измельчить, добавить к слегка охлажденному луку и рису, посолить, поперчить и перемешать. Заполнить помидоры полученным фаршем и уложить в форму для духовки. К другой половине лука в сковороде добавить масло, разогреть, положить мякоть помидоров и обжарить. Залить заправкой помидоры в форме и выпекать в духовке при температуре 180 °С 20—25 минут.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЕМ И БРЫНЗОЙ

➢ 1 кг помидоров, 500 г болгарского перца, 150 г брынзы, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Перец вымыть и испечь в духовке, сложить в кастрюлю с плотно прилегающей крышкой и отставить на 30 минут. У помидоров срезать верхушки и выбрать ложкой мякоть с семенами, посолить и отставить на 15—20 минут. С перцев снять кожицу, очистить от семян и нарезать мякоть небольшими кусочками, смешать с измельченной брынзой, 1 ст. ложкой растительного масла, посолить, поперчить. Из помидоров слить излишний сок и нафаршировать приготовленной массой, уложить в форму для духовки. Мякоть помидоров протереть через сито, посолить, поперчить и залить помидоры, сбрызнуть растительным маслом. Поставить в разогретый до 180 °С духовой шкаф и запекать 10—15 минут. Перед подачей на стол посыпать помидоры рубленной зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ ПАРОВЫЕ

➢ 1,5 кг крупных помидоров, 500 г мяса (мякоть баранины или говядины), 1 яйцо, 300 г свежего сала, 250 г риса, 500 г репчатого лука, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 горький стручковой перец, 100 г сладкого перца, соль и перец молотый по вкусу.

У зрелых красных помидоров срезать донышки и осторожно, не нарушая целостности, при помощи маленького ножа удалить сердцевину вместе с семенами. В образовавшиеся помидорные чашечки всыпать немного соли, положить по кусочку сала величиной с миндаль.

Затем помидоры заполнить фаршем. Для этого мясо мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить рис, отваренный до полуготовности, нашинкованный лук (по-

ловину от всего количества) и сырое яйцо, посыпать солью и перцем, все перемешать. На ярусы верхнего отделения паровой кастрюли уложить фаршированные помидоры открытой стороной вниз. В нижней кастрюле-пароварке растопить сало, нарезанное кубиками, не удаляя шкварки, обжарить в нем оставшийся лук, положить нашинкованную морковь и картофель, нарезанный кубиками, сладкий перец, нарезанный кольцами, и стручок горького перца целиком, налить немного воды и потушить до полуготовности.

Удаленные из помидоров сердцевины мелко нарезать и вместе с соком положить в кастрюлю, заправить солью. Верхнее отделение паровой кастрюли с фаршированными помидорами установить над нижним и варить на пару соуса в течение 35—40 минут.

Перед подачей на стол снять готовые помидоры, положить на тарелки и залить соусом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ (для м/в печи)

➢ 4 помидора, 100 г свежих грибов, 80 г репчатого лука, 20—25 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымыть, срезать верхушку с плодоножкой, выбрать мякоть чайной ложкой и положить помидоры на салфетку открытой стороной вниз. Растопить сливочное масло за 1—1,5 минуты на полной мощности, добавить мелко нарезанный лук и раздавленный чеснок, прогреть, не накрывая крышкой, 2 минуты на полной мощности.

Грибы очистить, вымыть, обсушить, мелко нарезать и добавить к луку, перемешать и тушить, не накрывая крышкой, 1,5—2 минуты на полной мощности. Смешать тушеные грибы с протертой мякотью помидоров и сухарями, посолить, поперчить, перемешать. Наполнить полученной смесью помидоры, накрыть срезанной верхушкой, поставить на блюдо и посыпать тертым сыром. Прогреть в печи на полной мощности 5—5,5 минут, после этого дать отстояться 5—10 минут при комнатной температуре.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ (1-й вариант)

➢ *8 стручков сладкого перца, 400 г отварного риса, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 185 г консервированных сардин в масле, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль, перец по вкусу.*

Стручки перца промыть и очистить от семян. Сардины, каждую рыбку в отдельности, разделить пополам с помощью двух вилок, удалить хрящевые кости, затем смешать с рассыпчатым отварным рисом, маслом из банки и рубленым яйцом. Приправить солью и перцем, добавить петрушку и полученной массой наполнить стручки перца. Разогреть растительное масло и потушить фаршированные стручки перца на небольшом огне в течение 15 минут, можно добавить немного воды (несколько столовых ложек). Подать в горячем виде с белым хлебом.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ (2-й вариант)

➢ *1 кг болгарского перца, 500 г баклажанов, 300 г мясного фарша, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г колбасного сыра, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки муки, 100 г майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, соль, специи, перец по вкусу.*

Баклажаны очистить, нарезать маленькими кубиками, посолить и отставить на 10–15 минут, затем промыть проточной водой, отжать и обжарить на растительном масле до полуготовности. Затем перемешать вместе баклажаны, мясной фарш, панировочные сухари и мелко нарезанный сыр, добавить соль, специи, перец и хорошо перемешать.

Перец вымыть, очистить от плодоножки и семян, нафаршировать приготовленной начинкой и уложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрыла перцы и прокипятить 15–20 минут. Развести муку водой, добавить майонез, перемешать и залить перцы, добавить специи и соль по вкусу, тушить еще 15–20 минут, в конце приготовления посыпать зеленью.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

➢ *1 кг болгарского перца, 500 г моркови, 500 г корня пастернака, 500 г репчатого лука, 250 г растительного масла, 1 кг помидоров, 4 шт. лаврового листа, 10 горошин душистого перца, 3–4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки рубленой зелени, соль и перец по вкусу.*

Перец сложить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать остыть, затем вынуть плодоножку вместе с семенами. Овощи нашинковать соломкой, лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле до мягкости, посолить, поперчить. Этой начинкой нафаршировать перцы и поставить в кастрюлю фаршем вверх, залить помидорами, пропущенными через мясорубку. Добавить масло, лавровый лист, перец горошком, посолить, поперчить и поставить варить, не закрывая крышкой, на средний огонь. Когда сок уварится и сверху будет красное масло, снять перец с огня, добавить толченый чеснок и рубленую зелень.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ

➢ *1 кг сладкого перца, 200 г репчатого лука, 70 мл растительного масла, 150 г риса, 150 г творога, 2–3 зубчика чеснока, 2 яйца, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 250 мл сметаны, соль и перец по вкусу.*

Перец очистить от плодоножек и семян, вымыть, посолить изнутри и сбрызнуть уксусом. Рис вымыть, залить холодной водой и отварить до полуготовности. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле до золотистого цвета, добавить рис, прожарить на медленном огне 4–5 минут, посолить и поперчить, охладить. Творог тщательно вымешать с яйцами, положить пропущенный через пресс чеснок, добавить рис, перемешать и начинить перец. Уложить в форму для духовки, долить 500 мл воды и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут, затем залить сметаной и запекать еще 15–20 минут. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С МЯСОМ В ОМЛЕТЕ

> *300 г картофеля, 150 г отварного мяса, 30 г масла сливочного, 3 яйца, 1 ст. ложка зелени укропа и петрушки, 100 г молока, кориандр, карри, соль и перец по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить специи. Картофель отварить в подсоленной воде, протереть через сито, добавить половину масла, 1 яичный желток и 50 г молока, все хорошо вымешать и сделать лепешки, на них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков.

Шарики разложить на противне, смазанном маслом так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Взбить 2 яйца и оставшийся белок с молоком, солью и специями, залить крокеты, поставить в нагретую до 200 °С духовку и запекать 20—25 минут. Перед подачей на стол полить крокеты растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА (1-й вариант)

> *700—800 г свеклы, 100 г длиннозерного риса, 100 г яблок, 200 г творога, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 150 мл сметаны.*

Выбрать свеклу примерно одинакового размера, вымыть, сварить до готовности, охладить, очистить и выбрать сердцевину желобковым ножом или чайной ложкой, оставить бортик не менее 5 мм.

Рис вымыть, залить холодной водой в 2,5 раза большего объема и сварить рассыпчатую кашу. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. Творог протереть через сито, добавить сахар, размягченное сливочное масло, яйцо, отварной рис, и яблоки. Хорошо перемешать все ингредиенты и начинить свеклу, уложить в сотейник, сверху обмазать сметаной и запечь в духовке 25—30 минут при 180 °С. Подать к столу со сметаной.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА (2-й вариант)

> *1 кг свеклы, 300 г отварного мяса, 100 г репчатого лука, 100 г отварного риса, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу, 100 мл сметаны.*

Свеклу вымыть со щеткой под проточной водой и отварить до готовности, затем залить холодной водой и дать постоять 30—40 минут. Очистить от кожицы, чайной ложкой вынуть середину. Мясо и лук пропустить через мясорубку и обжарить на сливочном масле, посолить, поперчить, добавить рис, перемешать. Начинить этим фаршем свеклу и поставить в сотейник, добавить мясной бульон, так чтобы его уровень был ниже свеклы на 1—1,5 см, дать закипеть, уменьшить огонь, накрыть крышкой и проварить в течение 30—40 минут. При подаче на стол полить сметаной.

ФАРШИРОВАННЫЕ ФРУКТЫ

ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

➢ *600 г яблок, 250 г отварной курицы, 80 г сливочного масла, 1 ч. ложка корицы.*

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину. Отварное белое куриное мясо нарезать мелкими кубиками, смешать с замороженным и нарезанным кубиками маслом и корицей. Наполнить фаршем яблоки и запечь в микроволновой печи 10—12 минут на полной мощности.

ЧЕРНОСЛИВ С БЕКОНОМ

➢ *100 г чернослива без косточек, 75 г твердого сыра, 200 г бекона.*

Чернослив начинить кубиками сыра, завернуть в тонкую полоску бекона и скрепить зубочисткой. Запечь в заранее нагретой духовке или микроволновке, подавать к столу, когда бекон чуть съежится, а сыр расплавится.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ

➢ *4 кисло-сладких яблока, 250 г сельди, 1 стакан молока, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 50 г майонеза.*

Сельдь очистить от кожицы и костей и замочить на 1 час в молоке. Яблоки вымыть, разрезать пополам, аккуратно вынуть середину, оставить стенки 1 см. Откинуть сельдь на сетку, дать стечь молоку, порубить, смешать с рублеными вареными яйцами, нарезанным луком, мякотью яблок и майонезом. Нафаршировать яблочные дольки полученным фаршем, украсить зеленью.

АВОКАДО, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

➢ *2 шт. авокадо, 150 отварного мяса курицы, 50 г репчатого лука, 1 ч. ложка тертого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка уксуса, соль и перец по вкусу.*

Мясо и лук нарезать мелкими кубиками, добавить имбирь, посолить, поперчить. Смешать 1 ст. ложку растительного масла и горчицу, добавить к мясу и хорошо все вымешать.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточки и сердцевину. Смешать растительное масло и уксус, этой смесью кисточкой смазать половинки авокадо. Наполнить половинки авокадо фаршем и подавать к столу.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕРНОСЛИВ

➢ *500 г чернослива, 200 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложки сахарной пудры, 500 мл 20% сметаны.*

Сметану выцдить в плотный марлевый или полотняный мешочек и подвесить на 6—12 часов для того, чтобы стекала излишняя влага.

Чернослив вымыть и залить кипятком на 15—20 минут. Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде, растолочь с медом и добавить корицу, перемешать.

Удалить косточки из чернослива, сделав надрез сбоку и начинить приготовленной начинкой, уложить слоями в салатник. Сметану смешать с сахарной пудрой и промазать каждый слой чернослива, сверху можно украсить растертыми в крошку орехами и тертым шоколадом.

Для тех, кто соблюдает пост, можно предложить вариант, когда начинка остается такой же, но заливается весь чернослив соевым майонезом, рецепт которого приводится ниже. Другой вариант начинки: ядра растолочь с маленьким зубчиком чеснока и 1 ч. ложкой постного майонеза. Начинить каждую сливу этой пастой, в салатник положить на дно листья салата, фаршированный чернослив и залить постным майонезом, добавив в него 1 ч. ложку сахарной пудры.

ПОСТНЫЙ (СОЕВЫЙ) МАЙОНЕЗ

> *100 г сухого соевого молока, 250 мл воды, 250 мл растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка уксуса, перец по вкусу.*

Молоко залить кипятком и размешать или взбить миксером, дать постоять 15–20 минут. Соль развести 0,5 ст. ложки воды, добавить уксус.

В молоко добавить сахар, взбить миксером 2–3 минуты, продолжая взбивать, тонкой струйкой добавить все масло. В конце добавить уксусно-солевой раствор, горчицу, перец.

ФАРШИРОВАННАЯ АЙВА

> *700 г мясного фарша, 10–12 шт. айвы, 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, соль и специи по вкусу.*

Выбрать спелые, твердые и неповрежденные плоды айвы, очистить от пушка и плодоножки, при помощи желобкового ножа удалить семена, соскоблить мякоть, сделать «чашечки» и положить в кипяченую воду, иначе они почернеют.

Приготовить фарш из жирного мяса с добавлением сырого яйца или отварного риса, соли и перца. Перемешать и нафаршировать айву. Уложить айву на ярусах паровой кастрюли, время готовности 45–50 минут.

АЙВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

> *700–800 г айвы, 3 ст. ложки отварного риса, 1 ст. ложка сахара, 50 г изюма, 100 г грецких орехов, маргарин для смазывания противня.*

Айву вымыть, вырезать сердцевину с семенами. Смешать отварной рис, запаренный изюм и измельченные ядра грецких орехов. Этой начинкой заполнить подготовленную айву, сверху засыпать сахаром. Запекать в духовке на умеренном огне 15–20 минут, пока айва не станет мягкой.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

> *1,5 кг яблок, 100 г риса, 250 г сахарного песка, 1 ст. ложка крахмала, 10 г семечек тыквы, изюм, ядра грецких орехов, цукаты, финики, пряники — по 25 г.*

Вымыть яблоки, очистить от кожуры, вырезать шляпку в месте плодоножки так, чтобы получилась крышечка. Осторожно вынуть сердцевину с семечками, промыть яблоки водой.

Вымыть рис, добавить немного воды и варить на пару почти до готовности. Нарезать одинаковыми маленькими кубиками ядра орехов, изюм, цукаты, финики, тыквенные семечки. Перемешать все это с рисовой кашей и сахаром. Начинка готова.

Наполнить начинкой яблоки и закрыть крышечками. Прикрепить крышечки деревянными шпильками. Варить на пару примерно 20 минут на не очень сильном жару, чтобы яблоки не потеряли форму. Выложить яблоки на красивое блюдо, посыпать нарезанным пряником и подавать к столу.

КРОКЕТЫ ИЗ РИСА С АБРИКОСАМИ

> *50 г риса, 150 мл молока, 200 г абрикосов, 50 г сахарного песка, 20 г муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г растительного масла, 20 г сахарной пудры.*
> *Для соуса: 1 ст. ложка сахара, 80–100 г абрикосов.*

Рис промыть, залить молоком, добавить половину сахарного песка и сварить густую вязкую кашу. Крупные абрикосы разрезать пополам, вынуть косточки и слегка припустить с остальным сахаром, сироп слить, абрикосы обсушить на салфетке.

Из охлажденной рисовой каши сформовать небольшие шарики и положить их вместо косточки между двумя половинками абрикос. Затем панировать последовательно в муке, взбитом яйце и сухарях. Растительное масло нагреть в не-

большой емкости и обжарить приготовленные абрикосы во фритюре. Готовые крокеты посыпать сахарной пудрой. Подавать горячими.

Отдельно в соуснике подать соус: абрикосы залить сиропом и припустить 5—10 минут, затем протереть через сито, добавить по желанию 1 ст. ложку абрикосового ликера.

БАНАНЫ С БЕКОНОМ

➢ *4 банана, 4 ломтика бекона, 0,5 стакана грецких орехов, 1 ч. ложка корицы.*

Разрезать бананы вдоль пополам, на одну половинку положить толчёные орехи и корицу, положить сверху другую половинку и обернуть беконом. Запекать в гриле около 15 минут.

АЙВА С ОРЕХАМИ ПАРОВАЯ

➢ *1 кг айвы, 300 г ядер грецких орехов, 200 г сахара.*

Из спелых плодов айвы вынуть сердцевину вместе с семенами, окунуть в холодную воду.

Ядрышки грецкого ореха сполоснуть холодной водой, пропустить через мясорубку и, добавив сахар, перемешать. Этой начинкой наполнить подготовленные плоды айвы, поставить на ярусы паровой кастрюли и отварить в течение 30—35 минут на пару.

Содержание

Новые рецепты фаршированных блюд

Составитель *Л. Бушуева*
Обложка *дизайн-группа «Форпост»*
Редактор *С. Рублев*
Корректор *Ю. Давыдова*
Верстка *Е. Турова*

Подписано в печать с оригинал-макета 12.01.2006.
Формат 84x108$^{1}/_{32}$. Гарнитура «Times».
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 20 000 экз. Заказ № 4047.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

Умело приготовленные
фаршированные блюда — всегда
желанные лакомства на обеденном
или праздничном столе. Любая хозяйка
мечтает научиться хорошо их готовить.
С книгой "Новые рецепты
фаршированных блюд" сделать это
будет намного проще.
Приятного аппетита!

